

Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di capsulo plastica in artroscopia

1° giorno

■ Immobilizzazione con reggibraccio con fascione

Dal 3° giorno

■ Rimuovere il reggibraccio 1-2 volte al giorno mentre si è seduti mobilizzando il solo gomito

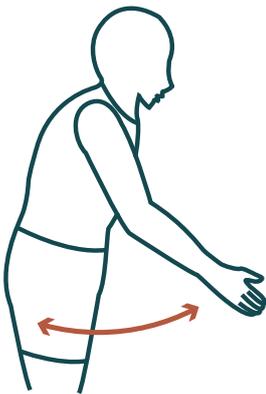
Dal 5° giorno

■ Rimuovere il reggibraccio solo per lavarsi

Dopo la rimozione del reggibraccio (< 25 aa 4 settimane; 25-45 aa 3 settimane; > 45 aa 2 settimane)

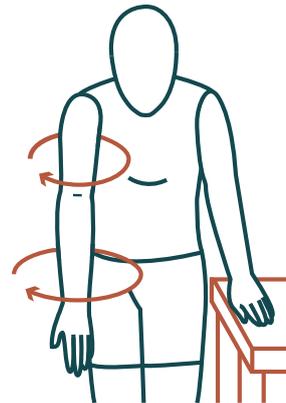
■ Inizio delle normali attività quotidiane (lavarsi, mangiare ecc.)

■ Esercizi di recupero della mobilità (sistema fune-puleggia al di sopra della testa)



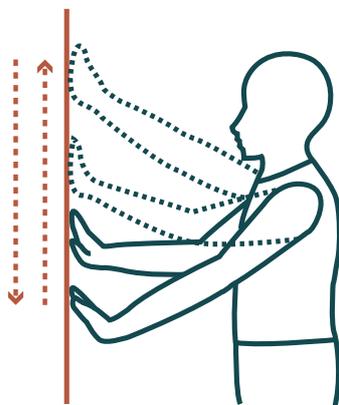
Esercizio 1

Oscillazione dell'arto in avanti e indietro.



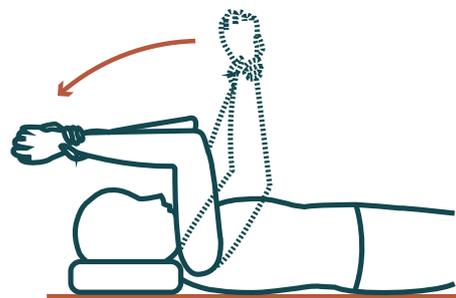
Esercizio 2

Si eseguono movimenti di rotazione circolare del braccio.



Esercizio 3

Appoggiare le mani sulla parete. Eseguire dei movimenti di "camminata con le mani" verso l'alto, quindi ridiscendere.

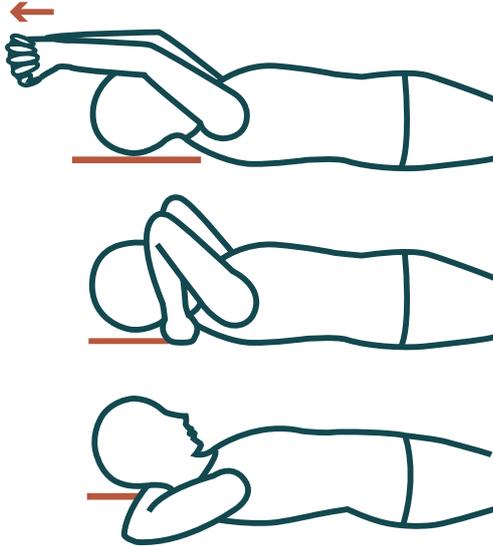


Esercizio 4

Sdraiati sul dorso, afferrare il polso della spalla operata con il braccio sano e tirare indietro il braccio, prima verso il soffitto e poi sopra la testa.

Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di capsulo plastica in artroscopia

Pagina 2 di 3



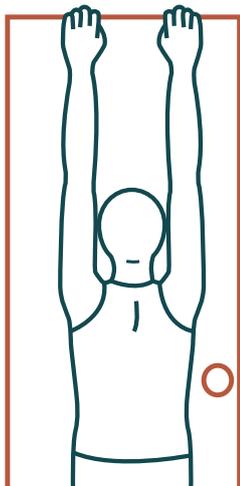
Esercizio 5

Sdraiati sul dorso: congiungere le mani e tirare le braccia sopra la testa; mettere le mani sotto la nuca; spingere i gomiti in basso.



Esercizio 6

In piedi, reggere il bastone con entrambe le mani e spingere indietro le braccia aiutando la spalla operata con quella sana.



Esercizio 7

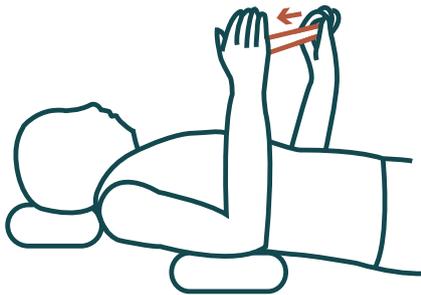
Appendersi con la punta delle dita al bordo superiore di una porta piegando le ginocchia.
N.B. Non inclinarsi indietro.

Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di capsulo plastica in artroscopia

Pagina 3 di 3

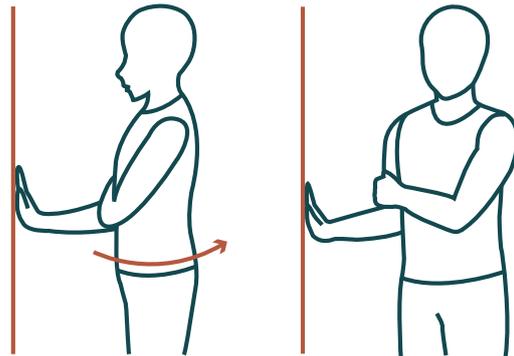
Dal 3° mese

■ Esercizi contro resistenza (banda elastica) e di potenziamento con pesi



Esercizio 8

Disteso sul dorso col gomito della spalla operata appoggiato su un cuscino. Entrambi i gomiti sono flessi a 90° ed aderenti al tronco. Spingere con un bastone la mano dell'arto operato.



Esercizio 9

In piedi, gomito piegato di 90°, porre il palmo della mano sullo stipite di una porta. Tenere il gomito aderente al corpo, trattenuto dalla mano del braccio sano. Ruotare il tronco senza spostare i piedi.

Dal 4°-6° mese

■ Ritorno graduale all'attività sportiva